IDEI ȘI SUGESTII PENTRU CUPLURI

CE SĂ FACEM

ATUNCI CÂND

ne întâlnim

BIBLIOTECA respiro

CE SĂ FACEM ATUNCI CÂND NE ÎNTÂLNIM

© 2016 – Biblioteca Respiro
Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărții în acest format.

Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Bibliotecii Respiro sunt interzise.

Autor: Echipa Respiro
Redactor: Florin Bică
Grafician: Mark Grigore
Corector: Mădălina Teioșanu
Imagini: www.123rf.com

Date de contact:
Biblioteca Respiro
Telefon: 0747 170 050
E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro
Site: www.bibliotecarespiro.ro

INTRODUCERE

Indiferent dacă este vorba despre cel mai frumos cuplu al școlii sau despre un cuplu monden, care apare mai mereu pe prima pagină, orice cuplu se confruntă cu întrebarea următoare: „Ce să facem atunci când ne întâlnim?" Filmele, videoclipurile muzicale și poveștile *romance* ne oferă numeroase idei „siropoase" – că am putea sta îmbrățișați o săptămână, sărutându-ne încontinuu și îmbătându-ne de dragoste – idei care, de cele mai multe ori, sunt simple iluzii, greu de transpus în practică. Indiferent cât de puternice ar fi sentimentele celor doi parteneri, momentele intime (rezervate oricum cadrului căsătoriei) nu pot fi constant prioritatea principală a unui cuplu, iar dacă esența relației se reduce la atât, lucrul acesta va fi în detrimentul celor doi și al viitorului relației lor.

Întrebarea aceasta – „Ce să facem atunci când ne întâlnim?" – nu are neapărat legătură cu faptul că cei doi sunt căsătoriți sau nu, nici cu vârsta lor, nici cu ocupația sau preocupările lor. În orice etapă a vieții unui cuplu, se simte nevoia unui timp de calitate petrecut împreună, a unor momente și experiențe cât mai diverse. Cum ai putea să o cunoști cu adevărat pe jumătatea ta, dacă nu faceți o mulțime de lucruri împreună? Cum ați putea avea parte de momente de neuitat, dacă nu construiți o atmosferă minunată, într-un cadru frumos, petrecând un timp plăcut? Oricât de simplă și la îndemână ar părea, la prima vedere, pregătirea sau organizarea unor

astfel de momente – lucru pe care ni-l sugerează adeseori filmele pe care le vedem – lucrul acesta nu se petrece la voia întâmplării, ci presupune o investiție de timp, energie, creativitate, resurse materiale, multă bună dispoziție și dorința de a-l face pe cel drag să se simtă bine.

Prima regulă de care trebuie să ținem cont atunci când vorbim despre întâlniri reușite între băieți și fete este să ne întrebăm cât de mult dorim să îl facem fericit pe celălalt. Răspunsul la întrebarea aceasta va arăta cât de mult suntem gata să sacrificăm. Sacrificiul despre care vorbim aici nu este un fel de act de „eroism", respectiv să muncești douăsprezece ore pe zi ca să strângi bani pentru a realiza ceea ce ți-ai propus sau pentru a pregăti surpriza. Adeseori, nu este nevoie de bani pentru a avea parte de o întâlnire reușită. Tot ceea ce trebuie este să te oprești din desfășurarea oricărei alte activități, să fii harnic și să începi să te gândești la pregătirea momentelor speciale în doi.

O întâlnire reușită aduce multe satisfacții și sporește dragostea fiecăruia pentru celălalt într-un fel în care nu ar putea-o face faptul de a sta ore în șir închiși într-o cameră, dedicând tot timpul momentelor de intimitate. Amintirile cuplului, care vor deveni tot mai prețioase odată cu trecerea timpului, vor include toate lucrurile minunate, diverse, pe care cei doi le-au făcut împreună.
În paginile care urmează, sunt prezentate mai multe idei practice, ușor de realizat, pentru momentele petrecute în doi.

secțiunea 1

ÎNTÂLNIRI PENTRU MIȘCARE ÎN AER LIBER

Ieșiți la o plimbare cu bicicletele. Dacă nu aveți biciclete, puteți închiria două de la un centru de profil. Dacă nu există un astfel de centru în apropiere, puteți împrumuta de la prieteni.

întâmplare

Întâlniți-vă în oraș fără să plănuiți nimic. Scoateți o monedă, alegeți-vă fiecare câte una dintre cele două fețe ale ei și dați cu banul. Cel care iese câștigător trebuie să-l ducă pe celălalt într-un loc unde acesta n-a fost niciodată.

role

Plimbați-vă cu rolele dacă este un anotimp călduros, cu vreme frumoasă, sau cu patinele dacă este iarnă.

secțiunea 2

ACTIVITĂȚI PENTRU MÂINILE VOASTRE

Cumpărați două căni albe de ceramică, faceți rost de vopsele sau de markere permanente, de culori diferite, și personalizați fiecare o cană pentru celălalt.

avioane de hârtie

Urcați pe o clădire înaltă sau pe un deal, faceți avioane de hârtie, scrieți pe ele câte un mesaj motivațional și faceți concurs – cine aruncă avionul mai departe.

vopsea

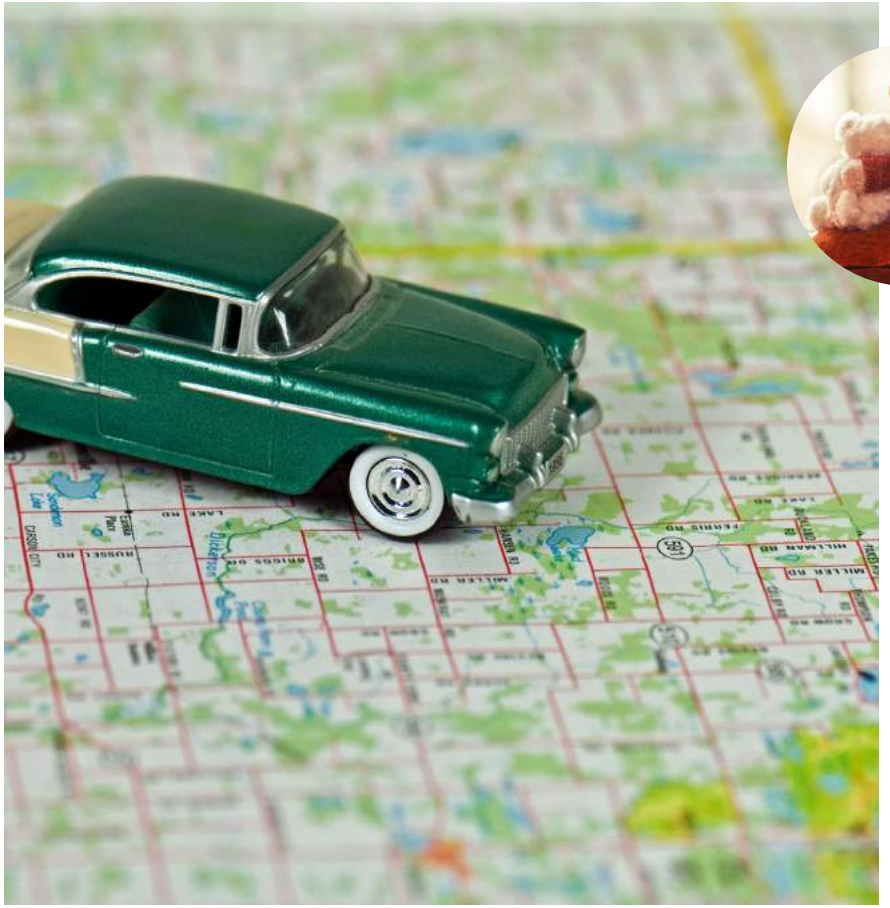
Cumpărați două tricouri albe și vopsele pentru pânză. Personalizați fiecare un tricou pentru celălalt. Ieșiți la plimbare purtând tricourile respective.

secțiunea 3

SURPRIZE

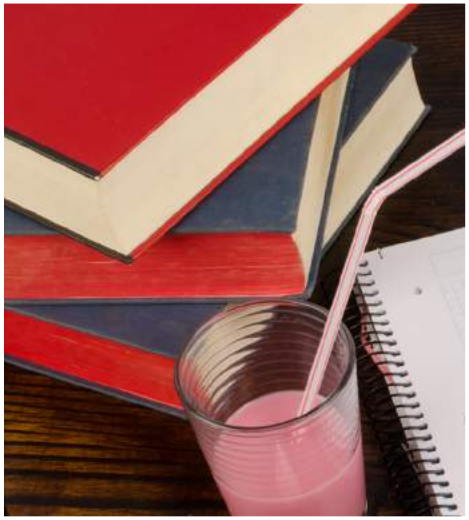
cadouri

Mergeți într-un supermarket, luați fiecare un coș de cumpărături, stabiliți o sumă maximă de cheltuit (de exemplu, 30 de lei) și plecați în direcții opuse. Aveți 20 de minute să găsiți un cadou pentru celălalt.



traseu

Gândește un traseu prin oraș, cu etape (bilețele cu mesaje, direcții sau lucruri de realizat) de la casa ei/lui și până acolo unde o/îl aștepți tu. După ce va parcurge etapele, când va ajunge la locul de întâlnire, oferă-i flori sau mâncați ceva bun împreună.



Umple-i camera cu bilețele conținând mesaje frumoase de apreciere și de dragoste. Folosește bilețele cât mai colorate pentru ca surpriza să fie cât mai reușită.

zar

Faceți rost de câte un zar și, în fiecare dimineață, dați cu zarul. Fiecare cifră a zarului poate avea o semnificație, cum ar fi:

CIFRA 1 – trebuie să îmi trimiți o poză cu tine;

CIFRA 2 – astăzi, din oră în oră, îmi trimiți mesaje cu detalii despre ce faci și cum te simți;

CIFRA 3 – îmi pregătești un cadou.

Și așa mai departe. Pentru fiecare cifră, puteți stabili de comun acord o anumită sarcină.

secțiunea 4

ACTIVITĂȚI DE RELAXARE

tur al orașului

Faceți un tur al orașului cu autobuzul sau pe jos, imaginându-vă că sunteți turiști. Este o activitate care vă poate ajuta să învățați mai multe despre orașul în care locuiți și o oportunitate grozavă de a împărtăși povești și amintiri despre locurile voastre natale.

poveste

Înregistrați o poveste împreună. Puteți folosi un reportofon sau un program de PC pentru înregistrări. Puteți citi împreună o poveste, fiecare câte un paragraf pe rând. Când primul termină de citit un paragraf, încheie cu: „Și apoi...” Iar celălalt duce povestea mai departe, și tot așa până când se termină povestea.

imagini

Căutaţi împreună pe internet imagini pe o anumită temă (de exemplu, amenajări din paleţi sau cărți despre un subiect care vă interesează sau elemente de decor rustic).

picnic

Mergeți la un picnic într-un parc, dimineața devreme. Luați un coș cu bunătăți, o pătură și petreceți primele ore ale zilei împreună.

fotografii

Uitaţi-vă împreună în albumele de fotografii ale familiilor voastre.

secțiunea 5

ACTIVITĂȚI CU *POST-IT*-URI

concurs

Luați cât mai multe *post-it*-uri. Fiecare trebuie să scrie aprecieri pentru celălalt. Faceți concurs ca să vedeți cine poate scrie mai multe aprecieri, însă aveți grijă ca acestea să fie reale.

mesaje

Scrieți împreună mesaje frumoase pentru alte persoane și faceți-le acestora ziua mai frumoasă. Puneți-le în căsuțele poștale, oferiți-le pe stradă, lipiți-le pe stâlpi sau în parcuri sau în locurile publice (atenție, trebuie să le puneți acolo unde este permis).

jurnal de relație

Cumpărați două carnețele de dimensiunea unui *post-it* și păstrați-le la voi pe post de jurnal de relație. Scrieți cât mai des posibil impresii despre celălalt sau ceea ce simțiți cu privire la relația voastră. Când vă întâlniți, citiți-vă reciproc din jurnale.

Cumpărați *post-it*-uri colorate și împărțiți-le în mod egal pe 4 culori. Fiecare culoare aparține unei categorii anume:

ÎNTREBARE
(un lucru pe care vrei să-l știi de la/ despre celălalt);

APRECIERE
(oferă-i celuilalt o apreciere);

PROVOCARE DE ÎNDEPLINIT
(dă-i celuilalt o provocare frumoasă, creativă);

UN LUCRU DESPRE MINE
(spune-i celuilalt un lucru inedit despre tine, ceva ce știi doar tu).

Împărțiți în mod egal *post-it*-urile colorate și, stând spate în spate, începeți să scrieți pe fiecare culoare, făcând schimb de *post-it*-uri de fiecare dată când ați terminat o serie.

aprecieri

Scrieți mai multe *post-it*-uri cu aprecieri și mesaje de dragoste și ascundeți-le în diverse locuri – în pantofi, buzunare, genți, sub covor, la baie, prin cărți, sertare etc. Când celălalt le va găsi întâmplător, mai târziu, efectul va fi pozitiv, plăcut.

provocare

Mergeți într-un loc în afara casei (parc, grădină, livadă, curte, pădure) și, folosind *post-it*-uri și bolduri pentru a le fixa în diverse locuri, creați fiecare câte un traseu pe care va trebui să-l parcurgeți ulterior împreună. La fiecare *post-it*, puteți să dați anumite sarcini sau provocări: să spună ceva, să cânte, să dăruiască anumite lucruri, să se roage, să vă facă o dedicație etc. Parcurgeți apoi împreună cele două trasee. Cu cât sunteți mai creativi, cu atât proiectul va ieși mai interesant.

secțiunea 6

ACTIVITĂȚI CU CĂRȚI

Deoarece scopul acestui material este să propună activități care să implice cuplul, la punctul acesta nu includem lectura propriu-zisă a unor cărți. Se subînțelege că desfășurarea unor activități legate de cărți presupune punerea deoparte a unui timp special care să fie dedicat lecturii.

librării

Mergeți împreună din când în când și vizitați librăriile. Folosiți ocaziile pentru a răsfoi împreună cărți și pentru a descoperi cărți pe care v-ar plăcea să le citiți (ocazia poate deveni o sursă utilă de idei de cadouri și surprize).

Mergeți împreună la un centru de nevăzători și citiți-le acestora fragmente dintr-o carte care îi interesează.

set de cărți

Strângeți bani pentru a cumpăra un set de cărți, apoi mergeți împreună și oferiți-le unei familii nevoiașe, unei biblioteci sau cuiva care nu își permite să cumpere cărți, dar ar dori să citească.

liniște

În momentele de liniște, în natură poate, citiți-vă unul altuia pasajele preferate dintr-o carte (poate fi vorba despre o carte de poeme sau poezii, de motivare, de filosofie etc.).

secțiunea 7

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE CONTINUĂ

Partenerii dintr-un cuplu pot avea preocupări, interese și hobby-uri diferite, dar pot găsi cu siguranță și puncte de interes comun. În ce le privește pe cele din a doua categorie, ar putea să aprofundeze anumite cunoștințe sau să își dezvolte o serie de aptitudini participând împreună la cursuri de formare sau învățare continuă. Mai jos, sunt oferite doar câteva exemple, însă lista poate fi mult îmbogățită de fiecare cuplu.

atelier

Dezvoltați-vă capacitatea de a susține un discurs public participând amândoi la un atelier de profil.

computer

Calificați-vă în folosirea unui program pentru computer.

origami

Înscrieți-vă la un curs de origami sau de aranjamente florale.

curs

Participați la un curs de scriere creativă.

secțiunea 8

IMPLICARE ÎN PROIECTE DE VOLUNTARIAT UMANITAR

O soluție bună pentru sudarea cuplului este aceea de a se implica în diverse proiecte pentru ajutorarea semenilor. Acestea pot fi ocazii în care cei doi să se cunoască mai bine și fiecare să descopere ce fel de persoană este celălalt, care sunt valorile în care crede etc.

bătrâni

Vizitați împreună un cămin de bătrâni. Dacă este posibil, cumpărați ceva pentru a le oferi bătrânilor (biscuiți, fructe etc.). Stați de vorbă cu ei și întrebați-i cum se simt, ce își doresc. Lăsați-i să depene amintiri din alte vremuri și ascultați-i cu interes. (Puteți ulterior să discutați despre cum vă vedeți pe voi înșivă la vârsta a treia.)

spital

Vizitați o persoană despre care știți că se află internată în spital. Întrebați-o dacă are nevoie de ajutor, dacă ați putea face ceva pentru ea.

meditaţii

Oferiți-vă să meditați pentru o perioadă un copil (sau mai mulți), astfel încât să-l ajutați să ia note mai bune la o materie la care se descurcă mai greu.

vizitaţi

Vizitați o persoană despre care știți că nu se deplasează sau că se deplasează cu dificultate și care își petrece mai tot timpul în casă. Stați de vorbă cu ea și petreceți împreună un timp de calitate, care să îi readucă optimismul.

mâncare

Pregătiți împreună un pachețel cu mâncare, căutați un om al străzii și oferiți-i-l.

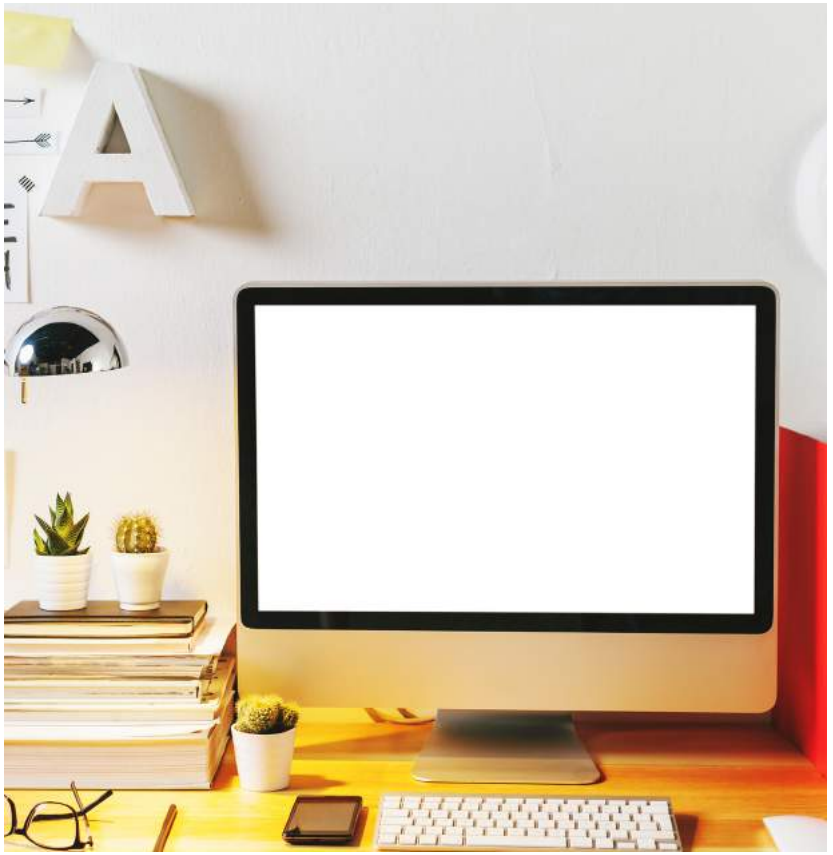
secţiunea 9

PROIECTE COMUNE ÎN LUMEA VIRTUALĂ

Din moment ce atât de multe persoane se „află” în mediul online, cu siguranță că un cuplu poate găsi lucruri interesante de făcut împreună în spațiul virtual. Oferim câteva idei.

hobby

Dacă aveți un hobby comun (să realizați obiecte handmade, de exemplu), ați putea să aveți un blog pe care să postați ideile, sugestiile și proiectele voastre, cu îndrumări și fotografii care să le ilustreze.



pagină de facebook

Puteți crea împreună o pagină pe Facebook, în jurul unui anumit concept sau proiect de care vă ocupați împreună.

comentarii

Puteți petrece o ocazie când să postați împreună în zona de comentarii a unor publicații online mesaje pozitive (pentru a contracara tendința evidentă a publicului larg de a critica și de a lansa atacuri la persoană).

secțiunea 10

"NEBUNII"

Orice cuplu are nevoie de momente speciale când să râdă, să nu se ia în serios și să facă lucruri ieșite din comun, „nebunii”.

Alergați desculți prin ploaie.

statui

Într-un loc public, prefaceți-vă că sunteți statui și stați nemișcați cât mai mult timp posibil, în poziții caraghioase.

personaje

Într-un loc în care vă simțiți confortabil, imitați personaje celebre (actori, politicieni etc.). Fiecare poate imita un personaj sugerat de celălalt.

cântec

Compuneți un cântec pentru părinții voștri și, când se așteaptă mai puțin, faceți-le o surpriză cântând împreună pentru ei.

alergați

Jucați „prinsa” pe stradă.

zăpadă

Dacă este iarnă și zăpadă abundentă, găsiți un loc potrivit și faceți „îngerași în zăpadă”.

secțiunea 11

ACTIVITĂȚI ÎN BUCĂTĂRIE

Poate că în această „eră” a marilor pasiuni pentru gătit (dacă este să ținem cont de numărul mare de cărți de rețete și de numeroasele show-uri TV dedicate artei culinare), veți găsi momente în care să intrați împreună în bucătărie și să gătiți. Pentru ca lucrurile să fie și mai amuzante, puteți interpreta pe rând, în ocazii diferite, rolul de „bucătar-șef”.

BIBLIOTECA respiro

WWW.BIBLIOTECARESPIRO.RO

„Tu vei fi pentru mine
fără seamăn pe lume."

Antoine de Saint-Exupéry

DESCARCĂ GRATUIT

BIBLIOTECA respiro

WWW.BIBLIOTECARESPIRO.RO

„Misiunea mea era
să ies în lume.
să cunosc oameni
și să îi iubesc."

Prințesa Diana

DESCARCĂ GRATUIT

ce să facem atunci când ne întâlnim

BIBLIOTECA respiro